

## БЕГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Ю.А. Сидорук, 4 курс*

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик  
Полесский государственный университет*

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение – необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека [2, с. 9].

Выносливость – это способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физическую, так и умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах [1, с. 32].

Бег – циклический вид движений, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразна от вида бега постановка ноги на опору. При беге повышаются требования к ритмичности движений, динамическому равновесию.

Бег как вид движений появляется на втором году жизни. Сначала это просто ускоренная ходьба, затем образуется фаза полета, которая на третьем году жизни появляется почти у всех дошкольников. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность, шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу большое значение имеет пример педагога, поэтому он должен участвовать в играх и выполнять бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ («бегаем, как мышки», «как маленькие котят»). Безусловно, все дети бегают в подвижных играх, по 30 – 40 с непрерывно [4, с. 86].

Для того чтобы выявить влияние бега на развитие выносливости, было организовано и проведено исследование на базе УДО «Ясли-сад № 54 г. Бреста».

В исследовании приняло участие 16 детей в возрасте 6 лет – из них были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 8 человек в каждой.

Участок и физкультурный зал, где проводилось тестирование детей, соответствовал требованиям и условиям, для проведения обследования: наличие специального оборудования, грунтовой дорожки для бега, конусы для прохождения бега змейкой. Для получения объективных данных об экспериментальных и контрольных группах детей, обследования осуществлялись в одинаковых условиях [5, с. 21].

Результат теста засчитывался, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны руководителя физического воспитания. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Было проведено тестирование для определения уровня развития качеств: быстроты - бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта, выносливости – бег 120 м.

Для экспериментальной и контрольной групп занятия проводились 3 раза в неделю согласно расписанию. Но в экспериментальной группе занятия проводились согласно разработанной нами программе, которая включает разновидности бега, подвижные игры с бегом, эстафеты, которые по нашему мнению непосредственно влияют на развитие выносливости.

А также были даны рекомендации воспитателям по использованию подвижных игр с бегом во время прогулок и игр в группе, с целью развития выносливости такие как: «Мы веселые ребята», «Физкульт-ура», «Пустое место», «Удочка», «Зайцы и волк», «С кочки на кочку», «Кто скорее снимет ленту», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Ловишка с мячом».

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной учебной программе дошкольного образования.

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 6 – 7 лет было выявлено, что по всем проведенным измерениям на момент окончания эксперимента в экспериментальной группе наблюдался значительный прирост. В контрольной группе также был прирост, но значительно меньше. Результаты представлены в диаграммах.

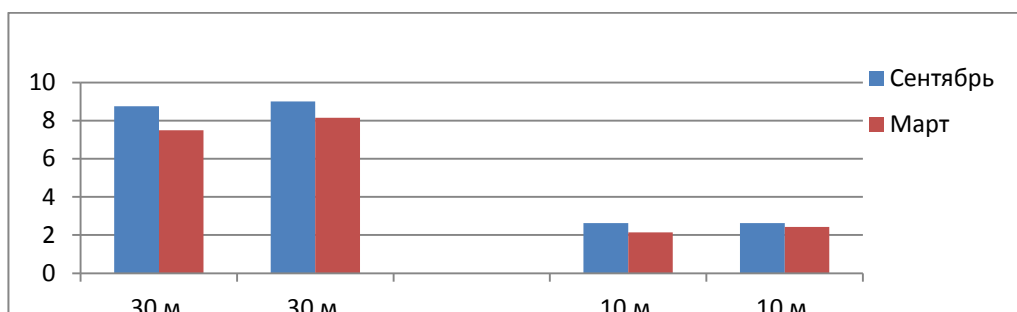


Рисунок 1 – темпы прироста физических качеств(быстрота)

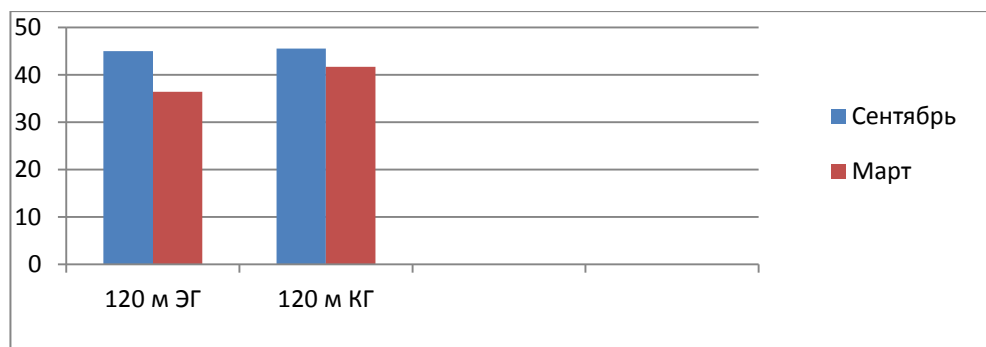


Рисунок 2 – темпы прироста физических качеств(выносливость)

Был проведен анализ по шкале оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста предложенной (В. И. Усачевым), мы рассчитали процентное соотношение темпов прироста. В экспериментальной группе прирост составил свыше 15 % в каждом виде (отличным), это означает, что прирост осуществлялся за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. А в контрольной группе прирост составлял в среднем от 8 до 10%, (удовлетворительный прирост), осуществлялся за счет естественного роста и естественной двигательной активности.

**Воспитание выносливости** у детей в старшем дошкольном возрасте имеет ряд особенностей и закономерностей, которые определяются морфологической, функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку.

Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности детей, которая обусловлена их физическим развитием, степенью развития функциональных возможностей, физической подготовленностью, возрастными особенностями, поэтому в воспитании выносливости, к каждому ребенку необходим индивидуальный подход.

Таким образом, доказана эффективность разработанной нами программы, по использованию бега и его разновидностей, подвижных игр с бегом, эстафет,

как средства развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

### **Список использованных источников**

1. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – Москва.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – Москва. АРКТИ, 1999. – 88 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк ., 2013. – 228 с.
5. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина, М. В. Мащенко. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005. – 137.